

冷え対策

～今年は暖冬だっていうけどでもやっぱり寒い！！～

2020年が始まりましたね。1年の中で一番寒さが厳しい日「大寒」は毎年1月21日頃とされています。寒い時期は手足の冷えも気になります。今回はそんな冷えについてみていきましょう。

「冷え」の主な原因



- ① **冷たい飲み物・食べ物**をよく食べる。
- ② 運動不足による**筋肉量の減少**。
(筋肉は熱を産生する働きがあります。このため筋肉量の少ない女性に冷えが多いんです。)
- ③ ストレスなどによる**自律神経の乱れ**。

冷えるとうなる？

血液の循環が悪くなり疲れや肩こりなど、**身体の不調**を引き起こしやすくなります。
また、体温の低下は**免疫力の低下**にもつながるので身体を温めていきましょう。

脱・冷えの生活習慣

- **あたたかい飲み物・食べ物**を食べる。
- ウォーキングなど**適度な運動**を行う。
- 筋肉量維持のため**たんぱく質(肉・魚・卵・大豆など)**を摂る。
- **お風呂でしっかり温まる**(リラックスには38～42度のお湯で)
(血液の流れが良くなり、体内の熱を全身に運ぶことができます。)
- **生姜パワー**で**血行促進**。
(生姜に含まれる辛味成分**ショウガオール**には血行促進・体を温める効果があります。また、ショウガオールは加熱をすることで作られるため、みそ汁に加えてみるのもいいですね。)



～適度な運動で筋肉量の維持～

1日の目標歩数

男性
9200歩

女性
8300歩

日々の生活に歩くことを取り入れてみましょう。

「健康日本21(身体活動・運動)より」

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆～

